

LA GAZÉLECTE

n°80

Athlétisme Ile de France, Novembre 2014



L'Homme aux 260 MARATHONS et 266 podiums !

Chronique « Gazélecte »

Honore à notre **Recordman de France**, ce n'est pas tous les jours que ça arrive ! L'interview est, bien évidemment, réservée à notre **Jeannot « National »**. Pour l'international, **Berlin, New York** nous sont contés, de plus comme notre Activité est importante, **Impérial Trail** de Fontainebleau et **Templiers** sont au programme, bien sûr, sans oublier notre **Week-end à Serbonnes**. Le Dossier évoque quelques pistes « anti-flemme ». Les Perf. sur 10 Kms vous sont présentées. En souvenir découvrons l'**ancêtre de notre gazette**. Le **CR de l'AG** termine la Gazélec.

Merci à **Marie-Sylvie, Nagette, Séverine, Marie Christiane, Michel G. Jean Claude G., Alex M., Marc et Jean B.** pour votre collaboration. Bonne lectureet relecture.

Jean Pierre

Chronique présidentiel

« Au panthéon du Marathon » Par Marc

Gamin, on commence à courir nez au vent, sans savoir ni pour qui, ni pourquoi, on est juste là pour être avec les copains et les copines, pour prendre du plaisir et aussi parfois aussi pour se lancer des défis. On débute gentiment dans une cour d'école, sur une piste ou dans un pré, puis au fil des années la distance augmente. Arrive le temps de l'adolescence, on se défie de plus en plus, on s'échange les vignettes « panini », on discute des champions dont on parle dans la presse, à la radio ou à la télé. On dresse des listes, pour moi le plus grand c'est « un tel » pour l'autre c'est plutôt « celui là » A cet âge on a des certitudes et on connaît surtout les champions du moment ou ceux dont on parle le plus dans la presse ou autour de la table familiale le dimanche midi autour du gigot haricots... A cette époque, pour ceux qui courent, le Marathon c'est une distance mythique, c'est une épreuve réservée à une élite, à des surhommes et quand on parle de cette course, c'est avec beaucoup de respect, c'est pas pour les « jeunots », dans ma jeunesse, celui qui incarnait le plus cette course, ce n'était pas Philddipides ni Louys Spiridon connus seulement des érudits ou des spécialistes, c'était **Alain Mimoun**, vainqueur du marathon olympique de 1956, il possède un palmarès hors du commun avec des médailles et des records à la pelle mais c'est bien son exploit

sur le bitume surchauffé de Melbourne à près de 40°C qui reste dans toutes les mémoires. C'est sa foulée un peu étriquée avec son mouchoir sur la tête que nous revoyons chaque année, et aussi son attente une fois la ligne d'arrivée franchie pour tomber dans les bras de son grand ami et rival, la locomotive Tchèque **Emil Zatopek** qui termina 6eme de cette course. Zatopek mérite également pour tous ses exploits et ses records de figurer dans le panthéon du marathon.

Puis le temps a passé, et le troisième que je voudrai citer, même s'il est toujours difficile de dresser ce genre de liste, c'est un éthiopien, **Abebe Bikila** que j'ai découvert dans Marathon Man, le film avec Dustin Hoffman, on le voyait courir pieds nus dans les rue de Rome en 1960 et arriver au pied de l'arc de triomphe de Constantin. Quatre ans plus tard, il récidive pour gagner le Marathon Olympique de Tokyo, cette fois il avait enfilé des chaussures. Il a essayé de faire le triplé à Mexico en

1968, mais c'est un autre Ethiopien Mano Wade qui remporta la course.

Bien sûr ce podium est personnel et subjectif, j'aurai pu y mettre 2 autres Ethiopiens, le grand par le talent mais petit par la taille, Haile Gebreselassie, ou son successeur sur la piste **Kenenisa Bekele** qui vient de gagner le Marathon de paris. J'aurai pu aussi mettre dans la liste un kenyan, car comment vous parler de cette course sans mettre un kenyan, c'est donc **Paul Tergat**, grand par la taille comme par le talent, 5 fois champion du monde de cross qui y figurera, j'aurai pu vous parler du japonais **Kokichi Tsuburaya** qui termina 3eme à tokyo derriere BiKila, il a été doublé sur le stade par un anglais oublié depuis : Basil Heatley, qui lui souffla la médaille d'argent pour 3 secondes. Malgré qu'il ait apporté pour la première fois une médaille olympique à son pays, malgré qu'il ait pulvérisé le record de son pays sur cette course, il a

ressenti sa médaille de bronze comme une humiliation, et après s'être entraîné durement pour se racheter lors de l'olympiade suivante, il s'est blessé juste avant, et **se fera Hara kiri en demandant pardon à son peuple** pour l'affront qu'il lui a infligé. Je pourrai vous parler pendant des heures de cette distance mythique qui bien que couru maintenant par beaucoup de personne, (merci New-York d'avoir lancé le mouvement) reste une épreuve très dure et très éprouvante,

surtout si en plus les conditions climatiques s'en mêlent. Je terminerai cette énumération en ajoutant un nom à tous ces athlètes, celui de **Jeannot Berland**, l'homme qui détient le record de France du plus grand nombre de Marathon courus, 259 au compteur, à moins qu'il ne soit déjà à 260...Il mérite lui aussi de figurer à coté de tous ces champions, sa longévité, sa pugnacité et sa santé pour avoir aligné tous ces marathons mérite tout notre respect.

Bonne course à tous, même pour ceux qui n'ont jamais goûté aux joies et aux supplices du marathon.

MARC



Après les "cogitations" de l'AG

Brèves

Parc de Sceaux

9 novembre, nous sommes une dizaine à nous retrouver pour un entraînement commun.

Parc et temps magnifiques, nous avons « gambadé » plus d'une heure, tirés par **Marie-Sylvie et Alex** (mon petit fils).

Domage, il manquait nos « petits nouveaux », ça aurait été l'occasion d'une prise de connaissance mutuelle des uns et des autres.

Gageons que ce sera pour une prochaine fois.



Serbonnes

11 octobre se tenait notre AG. Dans la Gazélec, **Jean Claude** nous conte ce week-end sympathique.

L'AG fait l'objet d'un compte-rendu élaboré par **Marie-Sylvie**.

Un point épineux a été abordé relatif à la pérennité de notre Club : **plus de Président, manque de bénévoles pour participer à l'organisation.**

Les Présidents de section sont convoqués au comité Directeur du 28 octobre, **Marc** étant indisponible, **José** le représentera.

L'AG du club se tiendra le samedi 13 décembre, avis aux amateurs.

Dimanche 16 décembre

Nous avons été 27 à galoper en région parisienne ce dimanche, répartis sur 4 courses. Avec notamment une belle mobilisation pour les **Courses des Lions de l'Espoir** où nous retrouverons 17 Etincelles & parents/amis.

6 inscrits aux 10 km de Paris 9^e

4 inscrits au cross Rathelot

Où **Jean Claude** fait un remake en faisant 3^{ième} V4

2 inscrits au Semi de Boulogne

15 inscrits aux Courses des

Lions de l'Espoir

Où **Séverine et Marie-Sylvie** font respectivement une 1^{ère} place en V1 et V2.

Bravo à Elles !



L'interview

Pour une fois ce ne sera pas un petit nouveau qui sera sur la sellette mais un « vieux Briscard », et qui plus est un RECORDMAN DE FRANCE du nombre de marathon : J'ai nommé Jean Berland alias Jeannot.

A toi Jeannot :

➤ Affinons notre connaissance, peux-tu te représenter ?

Né depuis plusieurs années déjà, dans le plus beau département de France en Vendée, et oui c'est le cœur et les poumons de la France !

CAP d'électricien en poche, après plusieurs années comme ouvrier dans cette branche, vient le service militaire en Algérie.

C'est peu avant d'être libéré que je fais une demande d'embauche à EDF. Je suis convoqué en juillet 1961 et embauché sur le champ.

Avec mes références d'électricien mon premier emploi en date du 27/07/1961 a été l'éclairage public, et oui, à l'époque c'était une mission d'EDF, l'illumination de la tour Eiffel, la fontaine de Varsovie (palais de Chaillot), l'Arc de Triomphe (étoile) **c'était moi**.

Dans les années 1965 on parlait informatique, et je n'y connaissais

rien, bien évidemment alors, cours du soir à EDF rue du Rocher, cours du soir et samedi matin dans la commune où j'habitais. Le 01/10/1965 Je suis affecté au SCTI à Issy les Moulineaux comme opérateur manipulant, combien de bandes magnétiques montées et démontées sur lecteurs IBM 1401 et IBM 7070 ? Puis, je suis passé chef de groupe.

Ensuite du 01/04/1970 au 31/05/1993 me voilà à la CCAS : Asnières rue Novion, place Clichy 1 rue des Chasses, Osny rue des Beaux Soleil et Jules César, et enfin Montreuil 8, rue de Rosny.



➤ Te rappelles-tu comment es-tu venu à courir ?

..... Et ce, depuis combien de temps ?

A une époque de ma vie professionnelle j'avais l'occasion de fréquenter un peu beaucoup les restos, et à un moment je me suis dit, ou j'arrête ou je fais quelque chose pour compenser. Je choisis la 2^{ème} solution, en conséquence, je m'entraînais les samedis ou les dimanches, au début 300 mètres c'était le bout du monde, puis au bureau, à l'époque je fréquentais **Philippe Jaffrenou, Patrick Tarjon, Jean-Pierre Briard** qui étaient au club USEG, alors je me suis dit « pourquoi pas ! » C'était en 1992.

➤ **Pourquoi coures-tu ?**

Parce qu'à présent j'ai besoin de cela pour mon équilibre, c'est conviviale, que tu sois technicien de grande surface ou président de multinationales tu es sur le même pied d'égalité, achat d'une paire de pompes et c'est tout.

➤ **Peux-tu nous brosser les points forts de ton impressionnant palmarès ?**

A n'en pas douter **le marathon** c'est un mythe, une épreuve en soi, qui n'est jamais gagnée d'avance, c'est dans les années 1970 que cela a trotté dans ma tête, « *ce serait bien d'avoir 100 marathons pour mes 70 ans.* ». En fait je les avais largement dépassés et j'ai continué sur ma lancée.

➤ **Pourquoi nous avais-tu rejoins ?**

Je l'ai dit plus haut, J'avais choisi la 2eme solution je m'entraînais

➤ **Qu'elles sont tes projets ?**

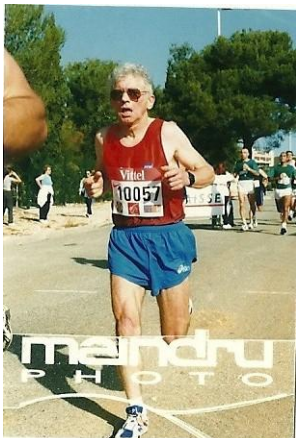
Je n'en ai pas, tant que mes vieilles jambes voudront bien continuer,..... ha oui mais bien sûr, **le marathon de Boston** le dernier qui me manque dans le « **world marathon majors (1)** »le 2/04/2015.

➤ **A part les marathons, quels types d'épreuves t'ont le plus marqué ?**

Les templiers 1999, passages dangereux, pluie, gadoue, etc

Jeannot

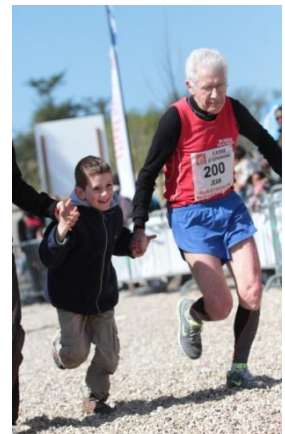
(1) **New-York /1992; Chicago /2006; Londres /2012; Berlin /2012; Tokyo /2014**



31/10/99
Nasselle canis



DEDIEU Juin 2011



Notre Activité

CHAQUE ANNEE PASSE, CHAQUE SAISON PASSE
L'AUTOMNE ARRIVE AVEC SON AG.

PAR JEAN CLAUDE

Comme chaque année, sans grande surprise, l'automne arrive en octobre entraînant dans son sillage le grand rendez-vous où chacun attend ce moment pour refaire le monde, non, refaire les « compéts » du genre « *t'avais une drôle de bobine à l'arrivée* ». Comme disait une féminine lors de sa participation au marathon de Lille « *On est arrivé sur la ligne de départ le sourire aux lèvres, surprise, ils étaient partis* ». aaaahh.

Cette année, l'AG était sous le signe de la sobriété, sur les bords de l'Yonne, avec une météo clémente, rien à voir avec la Normandie et ses chars à voile de l'an dernier où le thermomètre était dans les chaussettes. J'ai cru comprendre, au détour d'une conversation, que l'AG avait été programmée après consultation de la météo par El-Présidenté. Bravo pour les prévisions.

Certains ont programmé leurs arrivées suffisamment tôt pour aller barboter à la piscine comme des canards : **Bon plan d'entraînement pour le challenge**. Alors peut-être, les verra-t-on au challenge canard ? Quant aux autres, ils sont arrivés pépères en fin d'après midi. Aussitôt descendu de voiture, ils se sont mis à tailler des bavettes avec le premier qui se présentait. Et va-y comme des pipelettes, on les entendait jacasser à 100000 lieux à la ronde !!!!

Comme par enchantement, vers les 19 heures, comme un seul homme, en bon sportifs qu'ils sont, toute la tribu sortait de ses casemates pour se diriger vers le château afin d'en faire la visite. Comme le veut la tradition, avant de se remplir l'estomac, il est d'usage de se remplir les cellules grises. Vous savez celles qui sont sous les cheveux. Qu'elle n'a pas été la surprise, le châtelain les attendait, le verre à la main, pour la visite. Au passage, il précise la consigne, « *au petit-déjeuner, un seul croissant*

par personnes et non plusieurs ». Cela n'a pas entaché la bonne humeur de la tribu. Après avoir humecté convenablement le gosier, la visite se poursuit par la salle à manger pour y prendre un bon repas dans un décor féérique. Les bâtiments de France étaient passés par là, du vert, du jaune un mobilier d'époque restauré enfin le top du top.

Certains sont allés se coucher. Quant aux autres, ils se sont dirigés vers la salle de réunion pour écouter la bonne parole. Croyez-moi, les filles comme les garçons ne sont pas restés muets comme des carpes. Les propositions des uns et des autres ont permis de réviser la géographie Européenne en passant par Caen, Besançon, le pays Basque avec la Rhune, Porto et les pays Baltes bien entendu après avoir écouté religieusement **Marc, Marie Sylvie, Alain, Patrick**.

A cette réunion, ont été présentées les finances malgré l'absence de **notre trésorier**. Pour l'année prochaine, il serait peut-être judicieux de faire coïncider l'AG avec la présence en Ile de France de notre valeureux trésorier avant qu'il ne reparte dans ses hauteurs Alpines. Nos finances sont en bonne santé sans oublier les résultats sportifs qui eux aussi le sont.

Pour la période 2013-2014, deux faits marquant de taille, Jean Berland qui crève le plafond avec plus de 260 marathons à son actif. Je ne trouve pas de mots suffisamment éloquentes et puissants dans le dictionnaire pour le féliciter au nom de toute la tribu. Enfin la deuxième révélation de l'année, **Marie Christiane Jo** qui se permet, pour sa première participation au cross, de tout rafler, le canard, les régionaux et cerise sur le gâteau, monte sur la plus haute marche des championnats de France. Là encore, je ne trouve pas de mots pour la féliciter, alors bravo. L'heure à laquelle

j'écris cet article, j'apprends que **Marie Christiane** ne pourra participer au premier cross suite à blessure. Alors, **Marie Christiane** dépêche toi de te remettre de tes blessures pour nous faire rêver jusqu'en Mars prochain et bon rétablissement.

Par ailleurs, **El Présidente** nous fait part des tremblements de terre qui agitent le comité directeur de US-GAZELEC ou me semble il, cela ressemble plutôt à une querelle d'ego entre personne. Alors, messieurs laissez votre égo au vestiaire. Restons confiant en espérant que les choses rentreront dans l'ordre dans les mois à venir pour le bien de tous.

Pendant ce temps deux de nos valeureux congressistes n'en perdaient une miette sans faire de bruit. Vous savez le bruit qui monte de la gorge la nuit. Peut être qu'à la vue de ces photos prisent la main dans le sac, nous pourrions leurs demander leurs points de vue



sur le déroulement de cette réunion. Il arrive

très souvent que les individus fassent deux choses à la fois, fermer les yeux et ouvrir les oreilles. C'est sûrement leurs cas !?

Après une bonne nuit, vers les 9h30, l'équipe est partie faire son entraînement sur les bords de l'Yonne où FIFI, comme au cross de Saint Germain, est parti comme une fusée suivi du reste. Durant cette sortie, **Marc** après 1h12 d'effort se retrouve boitillant, titubant, flageolant. Il venait de couler une bielle. Il arrivera quand même à l'heure pour la troisième mi-temps.

En effet, la dernière ligne droite arrivant, ils avaient en ligne de mire le planteur de **Gilles** qui les attendaient. Entre deux verres, **Patrick, Marc et Jean** ont commandé à l'agence **JC** de Soisy sous Montmorency spécialiste des Antilles, d'organiser un déplacement sportif en Martinique et Guadeloupe avec comme point d'orgue « Fêter Noël » en décembre 2016.

Bien entendu cette AG ne ressemblait pas aux deux précédentes ou les adhérents avaient répondu massivement. Toujours est-il qu'ils ont répondu présent. Au regard d'autre assemblée du même type que je fréquente, nous n'avons pas à rougir mais bien au contraire d'être fier de l'assiduité des adhérents où la bonne humeur est de mise.

Alors à la prochaine en 2015.

Jean Claude



Comme vous pouvez le voir,ils sont assidus « sur le terrain ! »



Marathon de Berlin

Par Michel G.

le 28/09/2014 : Dennis Kimetto bat le record du monde en 2h02'57 : j'y étais

2 Semaines après le Médoc, le marathon le plus long du monde, je suis mis en route pour le **marathon de Berlin**, le marathon le plus rapide du monde. Je ne pense pas que pour moi ce le sera car j'ai accumulé les blessures cette année et donc je n'ai pas pu m'entraîner correctement. Mais comme on dit l'important c'est de participer.

J'arrive à Berlin le vendredi matin sous une petite pluie. Après l'installation à l'hôtel, je vais retirer mon dossard.

Direction l'aéroport désaffecté de Tempelhof où se tient le Berlin Vital. Je crois que c'est le plus grand village marathon que j'ai vu. Tempelhof était l'aéroport utilisé pour le

pont aérien lors du blocus de Berlin en 1948. Je récupère rapidement mon dossard : avec le dossard, chaque participant a droit à un bracelet qu'on ne peut pas (et qu'on ne doit pas enlever : sans ce bracelet impossible de prendre le départ) jusqu'à la fin de la course. Je récupère également mon T-shirt finisher : et oui, on achète son T-shirt finisher lors de l'inscription. Je passe le vendredi après-midi et le samedi à visiter Berlin : Check Point Charlie et les restes du mur, la porte de Brandebourg, le Bundestag et sa coupole qui offre une vue magnifique à 360° sur toute la ville de Berlin (visite gratuite avec réservation préalable sur internet), ... Sans oublier la gastronomie locale : jarret de porc choucroute pommes de terre, maultaschen (sorte de ravioles fourrées à la viande de la



taille d'un nem), saucisses grillées dans la rue et bien sûr la bière : de la cuisine bien diététique avant le marathon. Mais bon je sais que je ne ferai pas de temps alors autant en profiter. D'autant plus que le soleil est revenu. Au gré des visites je commence à comprendre pourquoi ce marathon est rapide : je n'ai pas vu une seule butte, Berlin est une ville plate.

Le samedi je ne me couche pas trop tard : le départ est à 8h45 et je mets le réveil vers

6h:30. Je dors très mal la nuit et je suis réveillé avant que le réveil ne sonne. J'ai rendez-vous avec un pote à 7h15 pour rejoindre le départ. Nous partons vers la zone de départ dans le parc de Tiergarten (210

ha de verdure au cœur de Berlin) à côté du Bundestag et près de la porte de Brandebourg. La météo est idéale : ciel bleu, aucun nuage à l'horizon, vent nul et température douce. Il nous faut plus de 30mn à pied pour rejoindre la zone de départ. La zone de départ est entièrement fermée et il n'y a qu'un seul accès. A l'entrée contrôle du bracelet et du dossard. Dans cette zone ça fourmille de coureurs : il y a bien longtemps que je n'ai pas participé à un marathon aussi important (plus de 40 000 inscrits). Mais tout est super organisé : pas d'attente pour déposer son sac à la consigne, accès aux sacs très fluide, pas comme à Paris où l'étroitesse des trottoirs sur les Champs et la présence de non coureurs embouteille l'accès aux sacs. Je dépose mon sac à la

consigne et je rejoins mon sas de départ (sas E : 3h15 - 3h30). Les sas ont été attribués selon le temps de référence donné lors de l'inscription (temps effectué dans les 2 ans précédant la course). J'arrive dans le sas vers 8h15 : 30 mn d'attente ça va aller ; en plus il ne fait pas froid.

8h30 : la course « handicapés » part sous les applaudissements. **8h45 : c'est le départ.** On marche tranquillement jusqu'à la ligne. Dès la ligne franchie, on peut courir et prendre tout de suite son rythme. Le départ est hyper fluide alors que tout le monde part en même temps (normal les coureurs sont placés par niveau). Étant un adepte du 'ce qui est fait n'est plus à faire' je pars sur un rythme de 12,5 (soit un peu plus de 3h20). Je ne pense pas tenir ce rythme jusqu'à l'arrivée mais on ne sait jamais. Les km s'enchaînent rapidement, l'ambiance est très sympa le long du parcours avec de nombreux spectateurs et groupes de musique, les ravitos aussi (je rate celui du km 10 qui était en fait au km9). Petit bémol, ce ne sont que des gobelets : pas pratique pour boire en courant. Il y a essentiellement de l'eau, de la boisson énergétique, des pommes et bananes. Le début du parcours confirme la rapidité du marathon : de grandes avenues larges, rectilignes et planes. Pas de changement de rythme, pas de relance. Le semi approche et je commence à ressentir quelques petites douleurs dans les ischios, la fin risque d'être difficile. Je passe au semi en 1h44. La vitesse indiquée par mon GPS diminue dangereusement à partir du km25, en plus il déconne : j'ai plus de 600m d'écart au km 25 ! je passe au km 25 en 2h06 (dire que le 1^{er} est déjà arrivé) et je commence à être dans le dur. Il y a un signe qui ne trompe pas : je regarde plusieurs fois mon chrono entre chaque km. Je m'accroche mais je n'ai plus la 'gnaque' depuis quelque temps. Le mental ne suit pas et j'ai tendance à m'écouter : à chaque ravitaillement je marche au moins 1 mn.

J'essaye de me relancer en pensant à la bière qui nous attend à l'arrivée. Enfin la porte de Brandebourg apparaît : l'arrivée est juste après. Je passe la ligne en 3h56 (11 078^{ème}). En franchissant la ligne je pense à la citation de Zatopek (champion olympique du 5 000 m, 10 000 m et marathon à Helsinki 1952) : '*Si tu veux courir, cours un km. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon*'. Quant à mon GPS il est complètement à l'ouest (enfin façon de parler car Berlin est beaucoup plus à l'est que Paris) : 43,14 km et 143 m D+ !! Je sais bien que je n'ai pas suivi la trajectoire idéale mais quand même 1 km de plus c'est énorme. Je viens de terminer mon 28^{ème} marathon loin derrière les 256 de **Jean**. Je reçois ma médaille et je vais chercher ma bière que je savoure (même si elle est sans alcool). J'apprends que le record du monde a été battu : incroyable la barre des 2h03 a été passée. Je prends mon temps dans la zone d'arrivée qui est fermée au public.

Ensuite retour à l'hôtel pour une douche et une petite sieste. Le reste de l'après-midi, petite ballade sur l'Alexanderplatz (avec ses bâtiments au style très communiste), visite de la cathédrale et du quartier des musées. Lundi nous avons le temps d'aller voir le stade olympique de Berlin construit pour les JO de 1936 et le château de Charlottenburg avant le retour à Paris.

Le marathon de Berlin est un marathon très sympa : une organisation nickel (à l'allemande), une super ambiance sur tout le parcours, un parcours en une boucle pas très touristique mais ultra roulant.

Pour s'inscrire, depuis l'an dernier il faut passer par un tirage au sort (ou un tour operator mais c'est plus cher). Vers mi-octobre (date à vérifier sur le site du marathon de Berlin), il faut se préinscrire sur le site (gratuit) et attendre le tirage au sort courant novembre.

Michel

Michel nous donne des envies « folles » d'aller voir s'il a raison !

New York, New York...

par Marie-Christiane, Marie-Sylvie, Nagette et Séverine

La ville

MC - Elle est fascinante, pleine de contradictions car à la fois excentrique, audacieuse, authentique, impériale, simple, libre et ouverte. Cette ville nous transporte, avec émotion, à travers son histoire qui est aussi celle des États-Unis.

MS - « The city never sleeps » prend ici tout son sens. Je suis frappée par l'activité incessante, le bruit du trafic, des innombrables chantiers, des sirènes, éblouie par les énormes écrans de Times Square. J'ai adoré les vieux gratte-ciels, le faste architectural de Wall Street, la promenade sur la High Line. Les New Yorkais sont conviviaux voire blagueurs.



Nagette, elle, adore tellement cette ville qu'elle y est déjà venue plusieurs fois.

-

Le marathon

N - Le plus du marathon de New York est cette dimension qu'on ne trouve nulle part ailleurs..Une chaleur humaine que j'aurais du mal à décrire... il faut vivre ce moment pour le comprendre.

S - C'est la fête des marathonien, tout est fait et pensé pour eux, ce qui permet de se laisser porter par l'événement et ne penser qu'à courir... du mieux possible.

MS - Il se mérite toutefois. Réveil vers 4h40 pour Nagette et moi pour prendre le bus avant la fermeture du pont mais ne prendre le départ finalement qu'à 10h30.

Séverine et MC pourront se lever plus tard et admirer la Statue de la Liberté du ferry mais partir encore un peu plus tard vers 11h. Une sécurité renforcée avec des snipers juchés sur les toits des bâtiments et des agents de sécurité ou des policiers partout.

S - Même à l'entrée des toilettes !

Et puis, le froid et le vent du matin bien sûr, et les tonnes de vêtements jetés par les participants au départ.

MS - Nous avons tous reçu un petit bonnet orange et rose de Dunkin Donuts, croquignolet mais très bienvenu.

S - Enfin le départ sur le pont du Verrazano dans les bourrasques de vent. J'en perds ma casquette. Certains perdent même leur dossard !



MS - Mais le soleil est là aussi pour illuminer cette visite sportive de la ville. Beaucoup de coureurs semblent décidés à prendre leur temps et à bien en profiter.



N - J'ai apprécié particulièrement l'effervescence des new yorkais, les : "allez la France", "You can do it", "good job", « Congrats"... Ce marathon m'a fait vibrer par cette ambiance qui m'a portée vraiment kilomètre après kilomètre.

MC - l'ambiance est inoubliable et unique même si je n'ai pas pu l'apprécier pleinement compte tenu de ma blessure.

S - Et que de volontaires du

départ à l'arrivée !

MS - 10 000, soit 1 pour 5 coureurs !!

S - Les longues lignes droites sont interminables.

MS - Pas grave, je me motive en imaginant l'arrivée longée de drapeaux et d'une foule en rangs serrés. Le finish line est là. Je lève les bras.

N - En dépit des derniers kilomètres qui n'en finissent plus, surtout la dernière ligne droite sur la 5eme Avenue, je ne retiens que le meilleur, les milliers de visages massés au bord de la route, les cris d'encouragement, les acclamations, la ligne d'arrivée, la médaille et la vague d'émotion qui va avec.

L'after

MS - Les jambes tétanisent, le dos est tendu, le froid tout à coup mordant... J'ai mal partout sauf au genou, bizarrement. Les bénévoles innombrables nous dorlotent



S - ...en nous aidant à marcher et nous enveloppant d'un poncho bien chaud. Je veille à ne pas laisser tomber ma clé de chambre par peur de ne pas arriver à la ramasser.

Le soir et le lendemain, nous arborons notre médaille comme **Didier** l'avait recommandé. C'est magique : vendeurs, serveurs, clients de l'hôtel mais aussi simples passants nous gratifient de sympathiques "congratulations", voire nous demandent notre temps, voire notre âge.



N - Une expérience à vivre, et à refaire en ce qui me concerne.



MC - J'ai une revanche à prendre, courir ce marathon dans des conditions de forme normale, j'ai donc décidé un come back à New York 2016.

Chrono de nos Etincelles

Marie-Sylvie : 03:38:50

Nagette : 04:09:08

Séverine : 04:18:56

Marie-Christiane : 06:05:47, respect pour le courage !!

IMPÉRIAL TRAIL A FONTAINEBLEAU

Par Alex

L'impérial trail, (20 septembre), joli nom pour une course, j'avais entendu parler de cette épreuve qui se déroule dans la forêt de Fontainebleau sur le parcours des 25 bosses, franchard etc. ... donc me voilà parti sur 37 kms de course et 900m D+ avec une forme moyenne à la sortie des vacances d'été.



paysage, où y alternent des portions sauvages et vallonnées avec des parties plates couvertes de bruyères, de pins et de rochers, on se croirait tantôt dans les landes, parfois en Bretagne, super paysage à 60 kms de Paris!. A partir du kms 25 gros coup de fatigue, plus de force et il me reste

Les semaines qui ont précédé la course ont été chaudes et sèches, pas plus mal au vue du parcours, chemins, rochers, pas mal de pièges pour chuter.

J'arrive donc vers 8h30 sur le parking du centre équestre national, bel endroit, il n'y a pas encore grand monde. Je vais retirer mon dossard tranquillement, un petit café et voilà je suis prêt.

9h50 j'entre dans la sas, **10 h le départ** je pars sur un bon rythme je suis dans les 20 premiers, les 10 premiers kms sont roulant pas trop technique et l'allure n'est pas encore trop rapide, au 13^{ème} kms premier ravito, je décide de ne pas m'arrêter, grosse erreur que je vais payer. Jusqu'au 20^{ème} kms je me sens plutôt bien, j'alterne course et marche dans les passages un peu plus technique, il fait chaud la température est de 28 degrés je profite du

encore une quinzaine de kms à parcourir, la fin de course s'annonce plutôt difficile. Je paye mon manque d'entraînement, je m'arrête longuement au ravito pour me refaire une santé. Je finis donc la course comme je peux c'est à dire, en un mot, vraiment mal avec en prime une superbe ampoule sur le pied gauche.

Bilan de la course, je finis en 5h33 pour les 37 kms à la 208^{ème} place, j'avais prévu d'y aller tranquillement pour me préparer aux prochaines courses mais mon manque d'entraînement m'a contraint à forcer, bonne expérience pour l'avenir.

Au niveau de la course super organisation, paysage magnifique, parcours technique, parfait à refaire

Alex

Marie Sylvie, Rémy et Rami y étaient également.

Les templiers 73km, 3400m D+

(dimanche 26 octobre 2014)

Par Michel G.

Marion, Christophe, Thibaut, Jérôme, Alex et Michel étaient fin octobre sur les Templiers, bravo à Eux !

Pour certains « anciens » ça nous rappellera 1995, 97, et 2003,magnifique le récit !

Samedi départ de Paris pour Millau avec **Christophe, Thibaut** et 2 autres trailers. Il fait beau et j'ai eu confirmation par un copain qui a fait l'Endurance trail (100 km) le vendredi que la météo à Millau

est parfaite (super ciel bleu et température douce pour la saison).

Arrivé à Millau il fait vraiment très beau. Direction le salon du trail pour retirer nos dossards. Avec le dossard nous recevons en cadeau un très beau livre de Gilles Bertrand, l'organisateur des Templiers (20^{ème} édition oblige) : Trail'Origin (avec des photos magnifiques de trails américains).

Un rapide tour dans le salon du trail nous permet de trouver plein d'idées pour l'année prochaine et de déguster quelques produits régionaux. Y'a plus qu'à choisir !

Nous rentrons à l'hôtel car le départ est à 5h15 le lendemain (heureusement avec le passage à l'heure d'hiver on gagne quand même une heure de sommeil). Sympa l'hôtel a préparé un repas sportif (à base de pâtes). Après avoir préparé nos affaires pour la course, extinction des feux vers 22h. Une fois n'est pas coutume, je dors assez bien. Réveil vers 4h. Je regarde par la fenêtre pour vérifier la météo : ciel étoilé et petite fraîcheur. Rien de comparable à ce que j'avais eu en 2012 : neige et vent glacial (-3° C au



départ, -8° C ressenti). Comme prévu la journée s'annonce magnifique. On va pouvoir s'habiller léger (short, t-shirt et petit coupe-vent pour le départ). Pour rejoindre la ligne de départ on profite d'une navette de l'organisation : toujours 1,5 km de moins à faire !

Quand on arrive sur la ligne il y a déjà beaucoup de monde (faut dire qu'on est à moins de 25 mn du départ et qu'il y a 2500 partants). Avec **Christophe**, on se met dans le sas 2. En fait ce ne sont que des sas indicatifs et on peut se mettre où on veut sauf dans le sas Elite bien sûr. Vu que je ne suis pas très bien préparé j'ai décidé de partir prudemment. **A 5h15 le départ** est donné sur la chanson Amena d'Éra : de part et d'autre de la ligne de départ il y a plein de fumigènes rouges et malgré l'heure, il y a quand même de nombreux spectateurs. Nous partons lentement (trop pour Christophe) : c'est vrai qu'aux Templiers, un départ trop prudent peut être pénalisant, car une des particularités du parcours des Templiers est qu'il y a beaucoup de monotraces et on peut facilement être pris dans des bouchons. Je

préfère prendre le risque car les barrières horaires me semblent assez larges. Les 2 premiers km sur bitume permettent de fluidifier le peloton. Dans la 1^{ère} montée on marche. Pour l'instant tout va bien : arrivé sur le plateau on commence à voir les



leurs de l'aube. Je suis surpris par les variations de température dans les bois (par moment doux, puis frais). Un peu avant 7h Il y a suffisamment de clarté pour éteindre la frontale. Je gère ma course tranquillement même si **Christophe** ne cesse de me répéter qu'on est peut-être trop prudent. On attaque la 1^{ère} grande descente en monotrace vers Peyreleau (1^{er} ravito et 1^{ère} barrière). Arrivé à Peyreleau le ravitaillement est copieux et il n'y a pas trop de bousculade (on a presque 1h de marge sur la barrière). Juste après on attaque une grosse montée en monotrace. On se cale dans le peloton et on la monte à la queuleuleu. On retrouve un coureur qui a fait la maxi race et on discute un peu pendant la montée. Arrivé sur le plateau on a droit à un petit crochet touristique pour passer dans une chapelle en ruines.

Déjà le 2^{ème} ravito arrive (St André de Vézines). On est presque à mi-course (33 km) en distance mais pas en dénivelé (1100 m D+). En fait la 1^{ère} partie de la course est beaucoup plus roulante que la 2^{ème}. Beaucoup de monde à ce ravito où

nous sommes accueillis sur un air d'accordéon. J'en profite pour refaire le plein de ma poche à eau et enlever mon coupe-vent. Malheureusement avec **Christophe** on se perd de vue. J'ai encore une heure d'avance sur la barrière horaire. Donc tout va bien : je peux continuer à gérer tranquillement. Je repars donc seul et au bout de quelques mètres je commence à sentir de l'eau me dégouliner dans le dos. Je pense que c'est la sueur de ma veste qui s'écoule mais un coureur me dit qu'il y a de l'eau qui coule de mon sac. Je m'arrête pour vérifier si ma poche n'est pas percée. En fait c'est juste le bouchon que j'avais mal mis au ravito. Ouf ! rien de bien de grave. Je referme correctement et je repars. Il fait de plus en plus chaud. Les paysages sont magnifiques et je prends vraiment le temps



de les admirer, parfois on aperçoit le viaduc de Millau. Physiquement j'ai du mal à mettre du rythme sur les portions roulantes, dans les montées je m'accroche tant bien que mal, par contre dans les descentes je suis bien. En général je rattrape toujours un groupe dans les descentes mais je suis obligé de rester derrière (monotrace et en plus souvent glissante). On passe à la Roque Ste Marguerite, petit village sympa au bord d'une rivière (la Dourbie je crois) : de nombreux spectateurs nous applaudissent. Il reste environ 3km d'ascension vers le Larzac en mono et environ 400m de D+ avant le 3^{ème} ravito (Pierrefiche). Je monte à mon rythme. A l'entrée du ravito je croise Christophe qui repart. Je profite bien du ravito (tartines de roquefort, ...) et quand je repars je dois avoir environ 10 mn de retard sur

Christophe. Je ne me suis pas préoccupé des barrières mais j'ai plus de 45 mn de marge. Il reste maintenant une longue portion dans le Larzac jusqu'à Massebiau, dernière barrière à 11h15 de course : 17 km et 845 m D+. Les paysages sont toujours aussi beaux

avec de nombreux passages en corniche (il vaut mieux ne pas trébucher par endroit). Plus on se rapproche de Massebiau et plus j'entends les coureurs parler de barrière horaire. Je commence à m'interroger. Ai-je perdu autant de temps sur cette portion ? A l'entrée de Massebiau, les spectateurs nous disent qu'on a 15 mn de marge. Un groupe d'une vingtaine de coureurs me double mais je ne m'affole pas car je sais que le final est très difficile. Je passe donc cette dernière barrière avec 15 mn d'avance. J'en profite pour remplir ma poche à eau, manger une barre énergétique et reprendre des forces car la montée sur le Cade est difficile (3,5km et 464 m D+). Un pote me dit par SMS que je suis 1715^{ème} sur 2500 partants : ça me rassure. On repart sur une portion bitumée bien raide. Puis c'est le chemin

pentu. Cette côte fait des dégâts : beaucoup de coureurs sont arrêtés dans cette montée. Pour moi ça passe assez bien : juste avant le Cade il y a une petite portion roulante. Je relance la machine en trottinant et j'aperçois le ravitaillement. Et juste en arrivant, surprise : je vois **Christophe** qui est à la peine avec une douleur au genou. On ravitaille (pain d'épices au roquefort, bananes, ...) et on repart ensemble. Il est 17h30 et on va devoir finir à la frontale : il reste encore 8 km et presque 500m de D+ avec la difficile montée sur le nez rocheux de la Poucho d'Agast. On repart en marchant ; je propose à Christophe de courir mais avec son genou, il ne veut pas prendre de risque. Je pars donc seul (le fait de rattraper Christophe m'a regonflé à bloc). Dès l'entrée des bois il faut allumer la frontale : je suis bien dans la descente mais bloqué derrière un groupe difficile à doubler car ça glisse. En fait dans ce genre de descente on laisse plus de jus si on va trop lentement et dès qu'on attaque la dernière montée je commence à ressentir des débuts crampes dans les mollets. Heureusement je suis derrière un groupe et je peux me laisser tirer. Finalement les crampes passent. J'ai

l'impression de monter au ralenti mais nuit + monotrAce = impossible de doubler ; Arrivé au dernier sommet il y a une partie plus large et j'en profite pour doubler plusieurs coureurs avant de faire la bascule vers le site d'arrivée. On commence la dernière descente en passant par la grotte du hibou. Je bois un verre de coca à un ravitaillement non prévu mais officiel à la grotte du hibou que l'on traverse. Je repars mais je suis rapidement bloqué par un groupe. A la sortie du bois, il reste environ 1 km sur des chemins plus larges. J'en profite pour ouvrir et accélérer un peu : je suis vraiment bien sur cette fin de course. Enfin l'arrivée et je me rappelle ce que **Jérôme** a dit dans son CR de l'Eigger trail : à 30 m de la ligne je marche, je salue la foule qui est encore bien nombreuse et je profite pleinement de l'arrivée. Et voilà 14h22 de course, 1610^{ème} (plus de 100 places gagnées entre Massebiau et l'arrivée). Christophe arrivera 7 mn après. Pour une fois mon GPS est pas mal : 75 km et 3500 de D+

Michel

Précisions de nos Trailers

Jérôme « Les 3 jours de ces templiers se sont déroulés sous un magnifique soleil d'automne. Le parcours est magnifique, beaucoup de passage en balcons avec des vues somptueuses, surtout sur la deuxième partie. De plus, une ambiance fort conviviale baigne tout le parcours, notamment au départ et à l'arrivée. Instants à vivre.

Pour moi la journée a été difficile, sans doute liée à une préparation réduite le temps de me remettre des tendinites dues à l'eiger. Bref, j'ai fini, c'est l'essentiel, même si cela m'a pris 12h12 »

Marion « Tout pareil que Jérôme : course très difficile, la plus dure en ce qui me concerne pour la saison..

Montées interminables et descentes caillouteuses très techniques !

J'en suis venue à bout en 11h06. Mais c'est la première fois qu'en franchissant la ligne je me dis " plus jamais ça !" Bonnes récup à tous ! »

Christophe arrive en 14h29. **Michel** en 14h22, (voir Article)

Thibaut s'est arrêté à Pierrefiche (46.6 kms; 1583 de D+ en 8h 57)

Alex, s'est arrêté à St André de Vézine (33 kms, 1104 de D+, en 4h15)

Bonne récupération à vous six et encore bravo !

Le Dossier

Profiter des instants de la vie pour optimiser votre entraînement, c'est-à-dire améliorer votre forme, chiche !

Nos 8 mesures anti-flemme

Par Jean Pierre (vu dans Jogging)

La course appartient à ceux qui se lèvent tôt

ou se couchent tard ! Lorsque que l'on est en préparation d'une compétition d'envergure (Marathon, Trail, 100 bornes,), on peut se lever tôt, vers 5h30, 6h, avant de commencer sa journée de travail et s'offrir 1 heure à gambader, à jeun si possible, le petit déjeuner n'en sera que plus profitable.

Pour ceux qui préfèrent chausser les runnings après le boulot, c'est beau une ville la nuit ! la forêt aussi ... si l'on n'oublie pas de mettre des piles dans le frontale !

Tiens, demain il fait beau, si on prenait son VTT pour aller au boulot ?

De toute manière, vous mettez quasiment autant de temps à vous rendre sur votre lieu de travail en voiture qu'à vélo. Alors optez pour la deuxième solution ! De plus la planète vous en sera reconnaissante.

Dans l'entreprise, plutôt que d'envoyer systématiquement un mail à

votre collègue qui travaille au bout du couloir, déplacez-vous.

Devant la télé, plutôt que de rester avachi sur le canapé, lancez-vous dans une séance d'étirements ou de préparation physique générale : pompes, montées des genoux, gainage ou abdos.

Au supermarché, pourquoi faire 4 tours de parking pour vous garer le plus proche possible de l'entrée ? Foncez directement au bout du parking et marchez, Avec, en bonus, une petite séance de musculation au retour, les bras chargés de sacs.

La boulangerie est à quelques centaines de mètre ? Allez-y en marchant ou en courant. Ne vous inquiétez pas, le pain sera toujours chaud lorsque vous rentrerez à la maison. !

Profitez de votre douche post-course pour faire vos étirements. Trois exercices si la douche est petite :

- Les mains jointes en appui contre le mur, genou droit plié, on étire la jambe gauche tendue vers l'arrière, puis on change de jambe.
- Genou plié, la main tenant le pied dans le dos. On tient la position quelques secondes, puis on change de pied.
- Un pied en avant au sol, légèrement en appui sur le mur, le corps se rapproche progressivement du mur. On attend la tension, puis on relâche et on change de jambe.

Dans un espace plus vaste, on peut poser la jambe à plat ou légèrement inclinée vers le bas sur un support (le rebord de la baignoire, par exemple) afin de détendre les muscles de la jambe. Des exercices à réaliser durant 5 à 10 minutes en faisant attention à la facture d'eau (finir à l'eau froide est excellent pour la circulation sanguine) et à ne pas perdre l'équilibre.

Podiums et records

La formule reste la même, seule la distance change : *Zoom sur le 10 km*

Même s'il y a des constantes, quelle que soit la distance (*Marie Chritiane, Jean Berland, Vincent Peigne...*), la mise en forme de ces collectes (dont la plus fournie ...celle de *Fifi Jaffrenou*) réserve toujours des surprises...

Les chronos les plus récents et les records des athlètes actuels étant les plus démunis, vous serez sollicités à nouveau prochainement pour les compléter, avec l'insertion de distance (20 km) ou grandes classiques (Paris Versailles) annoncées précédemment

Merci de votre indulgence pour les éventuelles erreurs que vous pourrez détecter

Alain, Philippe

Classements 10 km Femmes

Classements 10 km Femmes Senior Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	Sonia GOMOLKA : 51'25 Paris 2012	-

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Sonia GOMOLKA : 51'25 Paris 2012	Sylvie TELLAA : 48'50 Vincennes 1993	-



Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Pascale ELIE : 44'03 Louvres 1989	Chantal COMTE : 43'29 Paris 2002	Patricia BOULANGER : 45'05 Pontoise 1990

Vétérane 1 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
Marie Sylvie COLLET : 46'02 Vincennes 2013	Séverine GROSJEAN : 43'26 Paris 2012	-

Records des athlètes actuelles

2	1	3
Clotilde MARTY : 45'33 Vincennes 2008	Séverine GROSJEAN : 43'26 Paris 2012	Marie Sylvie COLLET : 46'02 Vincennes 2013

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Clotilde MARTY : 45'33 Vincennes 2008	Séverine GROSJEAN : 43'26 Paris 2012	Marie Sylvie COLLET : 46'02 Vincennes 2013

Séverine, championne « tous temps » de notre section en catégorie V1, le podium étant complété par Clotilde et Marie Sylvie. Pas de doute, côté féminin, le niveau est toujours très relevé dans la section... Bravo Mesdames !

Vétérane 2 Femmes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuelles

2	1	3
-	Clotilde MARTY : 49'03 Paris 2012	-



Records des athlètes actuelles

2	1	3
Sylvie TELLAA : 48'42 Pontault-Combault 2006	Marie Christiane JEAU : 43'19 Saint Denis 2004	Clotilde MARTY : 49'03 Paris 2012

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Sylvie TELLAA : 48'42 Pontault-Combault 2006	Marie Christiane JEAU : 43'19 Saint Denis 2004	Clotilde MARTY : 49'03 Paris 2012

Là aussi, les championnes « tous temps » sont toujours dans nos rangs, Marie Christiane s'adjugeant comme souvent la première place.

Classements 10 km Hommes

Cadet Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Sébastien COMTE : 47'56 Jarnac 2006	-

Junior Hommes

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
-	Olivier TARJON : 43'05 Pontoise 1990	-

Senior Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Thomas CHASSAGNARD : 38'03 Vincennes 2014	Antoine TROBOIS : 35'33 Paris 2014	Christophe GHISLAIN : 39'55 MOUY 2013

Records des athlètes actuels

2	1	3
Hugues GEMIEUX : 33'29 Ivry sur Seine 1995	Alain THEBAUT : 32'40 Champs sur Marne 1992	Christophe GHISLAIN : 35'19 Houilles 2005

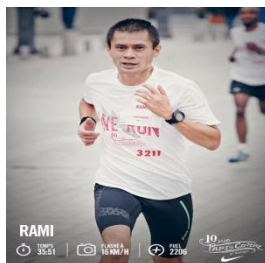
Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Christophe MOULIN : 31'40 Villeneuve Saint Georges	Vincent PEIGNE : 30'38 Neuilly sur Seine 2005	Philippe LE STER : 32'13 Pierrefitte 1987

Vétéran 1 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Hervé LEFEBVRE : 36'27 Thiais 2013	Rami BUI XIAN : 34'52 Vincennes 2014	Alexandre MARIE : 37'30 Champigny sur Marne 2013



Records des athlètes actuels

2	1	3
Rami BUI XIAN : 34'52 Vincennes 2014	Hugues GEMIEUX : 34'51 Aubergenville 2004	Alain THEBAUT : 35'08 Ivry sur seine (Piste) 1999

Une première place et même un podium pour le moins « serré »... Compte tenu de son palmarès de l'époque, Hugues est cependant à sa place sur la plus haute marche !

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jacques LAMBERT : 33'42 Gargenville 2001	Lamine BARBACH : 32'40 Champs sur Marne 1992	Hugues GEMIEUX : 34'51 Aubergenville 2004

Un trio qui semait la terreur dans les rangs des coureurs EDF-GDF de l'époque... On comprend pourquoi !

Vétéran 2 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 44'06 Le Plessis Robinson 2013	Michel GIBERT : 41'10 Issy les Moulineaux 2013	Jean Marc HEBERT : 44'54 Vincennes 2012

Records des athlètes actuels

2	1	3
Alain THEBAUT : 40'20 Nanterre 2009	Hugues GEMIEUX : 39'13 Vincennes 2011	Jean BERLAND : 40'34 Paris 1994

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Christian MAINIX : 39'35 Pontoise 1991	Hugues GEMIEUX : 39'13 Vincennes 2011	Alain THEBAUT : 40'20 Nanterre 2009



Hugues cumule logiquement les records VI/V2. Le second record risque cependant d'être mis à mal, dès cette année, par l'arrivée d'Hervé dans la catégorie. A suivre...

Vétéran 3 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Patrick TARJON : 59'40 Paris 2013	Jean Marc Hébert : 46'12 Paris 2014	-

Bienvenu sur la première marche Jean Marc !

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 43'15 Paris 2002	Jean BERLAND : 41'51 Houilles 2001	Jean Marc HEBERT : 46'12 Paris 2014

L'ordre du podium Marathon est respecté

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 43'15 Paris 2002	Jean BERLAND : 41'51 Houilles 2001	Jean Marc HEBERT : 46'12 Paris 2014

Vétérans 4 Hommes

Podiums 2012/2014 des athlètes actuels

2	1	3
Jean BERLAND : 55'33 Vernouillet 2013	Jean Pierre BRIARD : 51'53 Issy les Moulineaux 2013	-

Records des athlètes actuels

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 51'53 Issy les Moulineaux 2013	Jean BERLAND : 46'40 Etampes 2008	-

Records « tous temps » USEG / US GAZELEC

2	1	3
Jean Pierre BRIARD : 51'53 Issy les Moulineaux 2013	Jean BERLAND : 46'40 Etampes 2008	-

Toujours le même podium ...mais toujours des performances suscitant de l'admiration parmi les plus jeunes !



Les Rubriques

Bienvenue :

Anne-Sophie Dubiesse, Amandine Dupepet, Pascal Renaudin et Eric et Julian Catherine.
.....Au plaisir de se rencontrer sur les pistes, les chemins et les labours.

Quelques PODIUMS

20 aout.	Trail de Charance (Htes Alpes)14km/750D+	<i>Jean Pierre B.</i>	3 ^{ème} V4
26 sept.	Les Templiers 73km/3400D+	<i>Marion D.</i>	1 ^{ère} Gazélec
28 sept	St Aignan sur Cher Course nature FFA	<i>Claire G.</i>	1 ^{ère} V1
		<i>Hervé L.</i>	4 ^{ème} V1
5 oct.	Bruxelles Marathon	<i>Jean B.</i>	2 ^{ème} V4
26 oct.	Toulouse Marathon	<i>Jean B.</i>	3 ^{ème} V4
26 Nov.	Meudon Course des Lions	<i>Séverine</i>	1 ^{ère} V1
		<i>Marie-Sylvie</i>	1 ^{ère} V2
	Rathelot Cross	<i>Jean Claude G.</i>	3 ^{ème} V4

Les Champions, Faites moi remonter vos Podiums, .Merci

Quelques statistiques de notre activité et nos 3 meilleurs temps

20 sept.	Impérial Trail	37 km	4 participants
28 sept.	Paris Versailles	16 km	13 «
26 Oct.	Les Templiers	73 km	5 «
	<i>Marion D. 11h06 ; Jérôme P. 12h12 ; Michel G. 14h22</i>		
9 Nov.	Sceaux Entraînement commun		10 «
16 Déc.	4 Compétitions		27 «
	dont Paris IX	10 km	(5 «)
	<i>Mario F. 50'20; Henri F. 51'37; J.P.B. 52'13; Amandine P. 56'22; Maria D. 59'58</i>		

.....soit. 16% de participation moyenne,

Le Chiffre **260**
.Devinez ?

Ca vaut **un titre de record de France.**

Prochaines sorties à retenir

7 décembre	10 km	Corrida de Thiais
7 décembre	cross	Saintry sur Seine
28 Décembre	10 km	Corrida de Houilles

Pour compléter l'agrément de votre lecture, allez sur notre site :

<http://www.gazelec-idf-athle.org/cmsms/index.php?page=photos-les-uns-par-les-autres>

et replongez-vous dans les photos de nos exploits

Notre site Une splendeur !

Bravo José & Lydie



Souvenir, souvenir

Contexte : Notre section est née à Osny où se trouvait le service des prestations Sec. Soc (l'ancêtre de la CAMIEG) et le service informatique de la CCAS. C'est là que vers les années 1980 nous nous retrouvâmes les mardis et jeudis soir au bois de Cergy pour faire, « **tour de bois** » et « **tour d'étangs** », et je vous prie de croire que ça « déménageait » !

Au début *Bruno Neve, Pascal Quentin, Alain Lecontellec, Partice Jarraud, Bernard Kaire, Robert Bouckellyoen, Patrice Delfosse* et bien d'autres ont fait parti, avec nous trois, de la genèse de notre section.

Voici l'ancêtre de notre bonne vieille Gazette. Elle date de 1982, n'était qu'affichée aux distributeurs et vous rappellera un grand match de foot entre les services Prestations et Informatique.

C'était artisanal mais assez percutant vu les retours arrivés en SLV !!

Et *Patrick* était buteur. *Pour ma part*, j'avais eu mal aux jambes toute la semaine sans avoir pu toucher le ballon !

Fifi

Daily Mail

La Gazzetta dello Sport

MARCA

LA GAZETTE
DU MUNDIAL

Semi-échec... grands Espoirs

Centre de traitement contre service informatique.

Parfois bousculée et en vérité carrément dominée, l'équipe du C.T. a pourtant bien résisté. Seulement 2 buts dans la musette à la fin du match, ce n'était pas cher payé l'absence d'éléments prépondérants comme Bernon, Clément ou Joumayelles.

Mais reprenons les faits à leurs débuts. Le don du sang, bien mal venu ce jeudi 10 juin, nous fit perdre quelques inscriptions, certes. Toutefois le C.T. ne peut pas être fier d'une participation des plus minimes; 18 joueurs, un chiffre qui appelle bien des commentaires sur la participation aux activités. Il est évident que tant que les terrains ne pourront être amenés aux portes de chacun.....

Le match de femmes? 5 inscrites, on croit rêver. Il est vrai que la moyenne d'âge des "dames" du C.T. ne les autorise peut être plus à la demi-heure de sport, amical et annuel, proposée. La formule sera revue et un concours de cuisine et de repassage de short sera proposé l'an prochain; ça permettra aux joueuses de passer une agréable troisième mi-temps..... merci mesdames et mesdemoiselles!

Le service informatique, si petit soit-il, nous donne une belle leçon de participation; 22 joueurs, incroyable! Et presque autant de supporters.

Mais passons au match: dès les premières minutes le S.I. se rua à l'assaut des buts du C.T. gardé par l'excellent P. Charles qui ne peut rien se reprocher sur les 2 buts de la soirée.

Il fallut que la défense, orchestrée par un J.L. Valette des grands jours se défonce pour ne pas prendre un carton d'entrée.

Deux buts venus



Un milieu amorphé, une attaque stérile, malgré des éclairs de Denat et Perinot et tout sera dit sur l'exhibition du C.T.

de l'arrière

Et que foire contre une équipe déchainée où la condition physique et la technique s'étaient donnés rendez-vous. Un premier but à la 19^e minute de Lepage et la domination s'accroît. Et que foire contre un Targou vicecochant qui finit par inscrire un magnifique second but après avoir mis toute la défense dans le vent.

La mi-temps fut sifflée, au grand soulagement de tous, vu la canicule, par l'arbitre Simon qui fut parfait et qui mérita bien son (ou ses) verres.

La rentrée du Duffau et Vandermonzie à la 46^e minute ne changea rien à la physionomie du match et le protégé Bruno Mève continua à distribuer le jeu à sa guise.

Le C.T., où tout le monde se battait sur toutes les ballons à l'image de J.Y. Delfosse qui finit épuisé, ne fut sauvé d'une défaite plus lourde que par le déchainement des éléments à la 57^e minute.

Un rapide respis dans les vestiaires s'imposait. Joueurs, spectateurs, journalistes et photographes (vous les voyez bientôt) trempés, soupirs mais contents, échangeaient le vœu de l'amitié en se promettant de remettre ça en septembre pour la revanche qui déchaine déjà les passions chez vous ; j'en suis sûr

de notre envoyé spécial — P. J. —

Les équipes.

S. Informatique.

Targou - Nève - Quentin - Doumarie
Duffau - Vandermonzie - Desmond -
De Rosa - Lecontellec - Scellier -
Jarnaud - Breton - Cailly - Hilken fils.
Kopay - Lepage - Kaize.

C.T.

Mieuille - Valette - Havi Joffroy - Denat
Delfosse - Perinot - J. Leger - Charles
Hilken père - Jaffrenou - Richard Toubaul.
Philippe Menard - Boyon J.F.



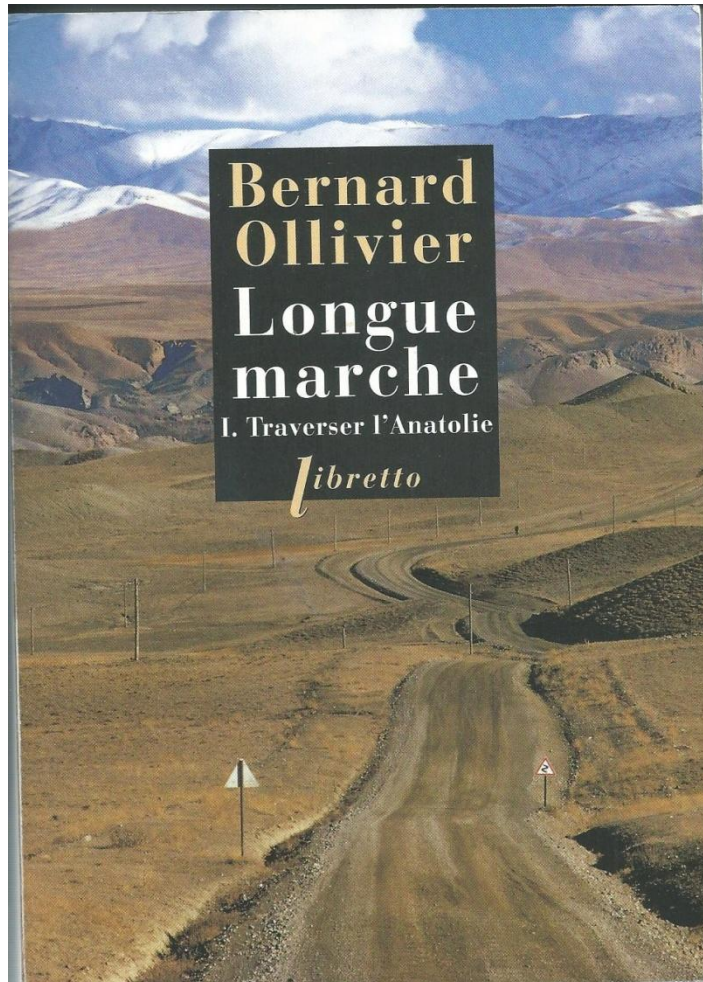
Publicité

A pied de la Méditerranée jusqu'en Chine par la route de la soie

Bernard Ollivier aura cheminé, le retraite venue, d'un bout à l'autre de l'Asie, d'Istanbul à Xi'an, en longeant l'ancienne route de la Soie.

Quatre années passées les chaussures aux pieds, essentiellement à la belle saison, afin de pouvoir franchir les hauts cols d'Anatolie et du Pamir impraticables en hiver. Quatre années racontées au fil des jours dans un récit qui n'est en rien l'évocation d'un exploit, mais bien le partage d'une aventure humaine rare,

par un voyageur émerveillé allant de rencontre en rencontre et qui constate que son projet lui est aussi mystérieux que le monde.



Vous avez lu un livre qui vous a passionné, faites nous en part ; vous avez une voiture ou un meuble à vendre, pourquoi pas ? ça peut nous intéresser.

Compte rendu AG

du 11 octobre 2014

1. Introduction (*Marc*)

- *Jean-Claude* fait l'article sur ce we.
- Même si *Fifi* trouve qu'il "ronronne" un peu, le club continue à être actif.

2. Bilan financier (*Marc*)

- Pas de difficulté particulière hormis celles, sérieuses, de l'US Gazelec (voir 5.)
- La subvention précédente avait été divisée par 2 mais avons pu résister grâce au solde positif des années antérieures.
- Le bilan financier sera en annexe du compte-rendu.
- Quelques chiffres figurent dans la dernière gazette n°79

3. Inscriptions et licences (*Patrick & Jean*)

- 33 réinscriptions à ce stade (27 licences FFA Entreprises via le club, pas de licence compétition via l'US Gazelec).
- + 15 qui vont très certainement se réinscrire.
- Nous serons sans doute à effectif stable par rapport à l'an dernier.

4. Bilan des secrétaires sur la participation aux courses (*Marie-Sylvie, Alain, Jean*)

- *MS* s'excuse pour le loupé sur les inscriptions à Odyssea.
- Bonne participation aux courses conviviales : séjour à Madrid, sortie familiale pour la Pastourelle, le marathon-relais de Choisy, le marathon du Médoc
- Attention toutefois aux désistements de dernière minute !! Si pas de remplacement et pas de préavis et motif médical suffisant : inscription à rembourser au club.
- Faire une relance pour Thiais.

5. Présidence US Gazelec Paris Ile de France (*Marc*)

- Président démissionnaire
- Comité directeur le 28/10, *Marc* ne pourra pas y aller, *José* s'est proposé
- Demande de bénévoles : US Gazelec déjà très actif (*Mario, Fifi, Jean-Pierre, José, ...*)

6. Propositions de courses pour prochaine saison

- Trail de Menucourt (13 et 25 km) : bon enfant, très beau circuit
- Pont de Millau (plusieurs distances, tous les 2 ans ?)
- Trail des terrils ?
- Transbaie
- Watten-Cassel (Pâques)
- Belgique : course avec ravitaillement à la bière
- Trail des forts de Besançon : 1ère quinzaine de mai
- Lyon Urban Trail
- Trail des flambeaux
- La bouillonnante à Bouillon en Belgique
- 24h de Jean-Marc Hébert
- Défi des 3 villar, 3x1000 m

- Trail blanc, Serre Chevalier ?
- Sedan Charleville
- Cheverny
- Course des vendages en Champagne
- Course de la Rhune D+862 pour 6,5 km
- Eco trail de Paris le 22 mars
- Le cross du Figaro en mai à St Cloud
- Paris St germain en mai
- Balade des chênes d'antan à Draveil en avril (10km et semi)
- Course nocturne de 10km à Courbevoie vers le 20 septembre
- trails "nature" (ex. en février à St brice sous foret dans le 95)

Les autres propositions reçues par mail seront exploitées lors de la prochaine réunion des secrétaires pour l'établissement du calendrier des courses.

Propositions pour la sortie à l'étranger (Jean) :

- Tallin : marathon, semi, A0 (mi septembre, 620€ - attention La Parisienne est généralement mi septembre)
- Lubjlana (fin octobre, 570€)
- Porto (début novembre) : 42, 16, 6
- **Jean** fait un mail aux adhérents.

Une mission d'exploration est confiée à **Jean-claude** pour préparer un déplacement aux Antilles en décembre 2016 pour participer aux chants de Noël.

7. Ajout exceptionnel au calendrier 2014

Suite à des sollicitations de 2 collègues d'EDF impliqués dans l'organisation de cette manifestation solidaire, ajout au calendrier des Courses des Lions de l'Espoir le 16/11, et ce malgré l'existence de 2 courses sur cette même date dans le calendrier (10 km Paris 9 et cross Rathelot).

MS fait un mail aux adhérents.

8. Questions diverses, débat et conclusion

- Un manque de communication vis-à-vis des adhérents s'est fait sentir à la rentrée (par ex, sur l'organisation de l'AG).
- Promotion des courses : tous sont incités à faire la promotion des courses qui les motivent particulièrement ou qu'ils pensent intéressantes ou propices à la convivialité.
- Une réflexion est à mener au niveau du bureau sur les archives à conserver.

Post AG

- Il n'y a plus de tenue féminine hors du XS. Il faut donc en refaire faire.
- **Nagette** propose de participer à nouveau au bureau (tenues, calendrier).

Conclusion du Président :

- Il y a une diversité des opinions bien naturelle